

Restorativa rummet

**En metod för att stöda resursförstärkande arbete och
ta naturen in på daghem**

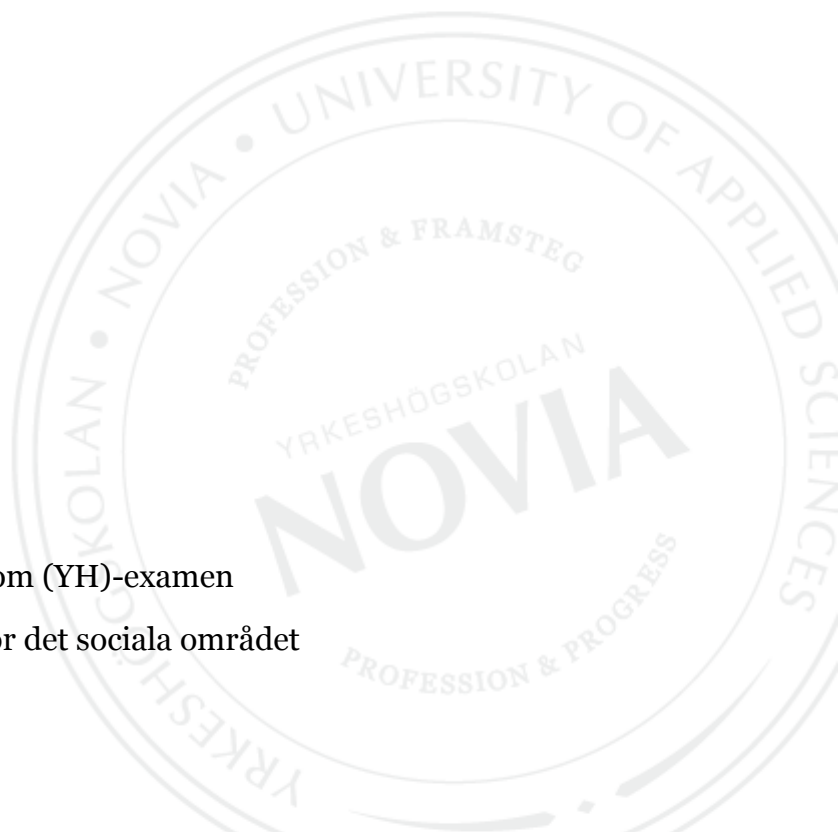
Hanna Friman

Elin Uggeldahl

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för det sociala området

Åbo 2011



EXAMENSARBETE

Författare: Hanna Friman och Elin Uggeldahl

Utbildningsprogram och ort: Up för det sociala området, Åbo

Inriktningssalternativ/Fördjupning: Socialpedagogiskt arbete

Handledare: Gunilla Björklund

Titel: Restorativa rummet – En metod för att stöda resursförstärkande arbete och ta naturen in på daghem

Datum 4.11.2011

Sidantal 32

Bilagor 3

Sammanfattning

Människan har alltid vistats i naturen, trots det är forskning kring naturens inverkan på den vuxna människan relativt ny. Naturens positiva effekter lyfts allt mera fram, även i daghemsvärlden. Därför har även forskning kring naturens inverkan på barnet inletts.

Syftet med examensarbetet är att med hjälp av naturen skapa en metod som skall stärka barnets resiliens i dess vardag på daghem. På basen av naturens inverkan på människan och teorier om naturens återhämtande effekter har en metod; Restorativa rummet utvecklats. Metodens målsättning är att fungera resursförstärkande och återhämtande, samt ge barn möjlighet att uppleva natur inomhus.

Metoden är utvecklad för att stöda resursförstärkande arbete på daghem. Genom användning av Restorativa rummet kan personalen på daghem stärka barnets resiliens.

För att få en överblick över hur Restorativa rummet fungerar i praktiken prövades metoden på ett daghem. Resultatet tyder på metoden Restorativa rummet kan fungera återhämtande. I detta examensarbete kunde det dock inte bevisas.

Språk: Svenska

Nyckelord: Natur, restorativ, återhämtning, resiliens

Förvaras: Examensarbetet finns tillgängligt i webbiblioteket Theseus.fi samt i biblioteket.

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Hanna Friman & Elin Uggeldahl

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Sosiaalialan koulutusohjelma, Turku

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Sosiaalipedagoginen työ

Ohjaaja: Gunilla Björklund

Nimike: Restoratiivinen huone – Menetelmä voimavaroja vahvistavan työn tukemiseksi ja luonnon tuomiseksi päiväkodis sisätiloihin

Päivämäärä 4.11.2011

Sivumäärä 32

Liitteet 3

Tiivistelmä

Ihminen on aina viettänyt aikaa luonnossa. Siitä huolimatta tutkimustulokset luonnon vaikutuksista ihmiseen ovat suhteellisen uusia. Luonnon myönteiset vaikutukset saavat koko ajan enemmän huomiota, myös päiväkodeissa. Siksi myös luonnon vaikutusta lapseen on alettu tutkia.

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda luontoa apuna käyttäen menetelmä, joka vahvistaa lapsen resilienssiä tämän arjessa päiväkodissa. Restoratiivinen huone menetelmänä perustuu tutkimuksiin luonnon vaikutuksesta ihmiseen sekä teorioihin luonnon palauttavista/parantavista vaikutuksista. Menetelmän tavoitteena on vahvistaa voimavaroja ja elvyttää/eheyttää sekä samalla antaa lapselle mahdollisuus kokea luonto sisätiloissa.

Menetelmä on kehitetty tukemaan voimavaroja vahvistavaa työtä päiväkodeissa. Restoratiivista huonetta käyttämällä päiväkotihenkilökunta voi vahvistaa lapsen resilienssiä.

Menetelmää kokeiltiin päiväkodissa, jotta saataisiin käsitys restoratiivisen huoneen toimivuudesta käytännössä. Tulosten perusteella menetelmällä Restoratiivinen huone saattaa olla palauttava vaikutus. Tässä opinnäytetyössä sitä ei kuitenkaan pystytty todistamaan.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: luonto, restoratiivinen, toipuminen, resilienssi

Opinnäytetyö on saatavilla joko ammattikorkeakoulujen verkkokirjastossa Theseus.fi tai kirjastossa.

BACHELOR'S THESIS

Author: Hanna Friman and Elin Uggeldahl

Degree Programme: Social Services, Turku

Specialization: Social pedagogic work

Supervisor: Gunilla Björklund

Title: Restorative room – A method for supporting resource- enhancing work and taking nature inside kindergarten

Date 4.11.2011

Number of pages 32

Appendices 3

Abstract

Humans have always spent time in nature. In spite of that, research on nature's influence on the human being is relatively new. The positive effects of nature are receiving increasing attention, also in the work in kindergarten. Therefore research on nature's influence on children has initiated.

The purpose of this thesis is, with help of nature, to create a method that will strengthen the resilience of children in their everyday life in kindergarten. Based on nature's influence on the human being and theories about nature's restorative effects, a method has been developed; the Restorative room.

The aim of the Restorative room is to work resource-enhancing and offer recovery from stress. The aim of this method is also to give children an opportunity to experience nature indoors.

The Restorative room is developed to support the resource-enhancing work in kindergarten. By using the Restorative room, staff in kindergarten can work to strengthen children's resilience.

To get an overview over how the Restorative room works in practice, the method was tested in a kindergarten. The results and development proposals are presented in the thesis.

Language: Swedish

Key words: nature, restorative, recovery, resilience

The examination work is available either at the electronic library Theseus.fi or in the library.

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Examensarbetets avgränsning och uppbyggnad.....	3
2.1	Teoretisk utgångspunkt.....	4
2.2	Sökning av material.....	5
3	Människan och naturen.....	7
3.1	Naturens inverkan på människan.....	7
3.2	Naturens inverkan på barnet.....	8
4	Den restaurativa miljön.....	10
4.1	Naturens restaurativa effekter.....	10
4.2	Återhämtning.....	13
4.3	Trädgårdsterapi.....	14
4.4	Resiliens.....	16
5	Metoden Restaurativa rummet.....	17
5.1	Metodens uppbyggnad.....	18
5.2	Metodiskt tillvägagångssätt.....	20
5.3	Prövning av Restaurativa rummet.....	23
5.4	Analys.....	24
6	Avslutande diskussion.....	29
	Källförteckning.....	31
Bilaga 1	Informationsbrev till föräldrarna	
Bilaga 2	Prövning av Restaurativa rummet	
Bilaga 3	Utvärderingsblankett för personal	

1 Inledning

Naturen och dess inverkan på människan är idag fortfarande ett rätt outforskat område. Trots det finns ett ökande intresse för naturen och allt fler undersökningar inleds. Förutom miljöpsykologer och andra forskare inom miljöinriktade vetenskaper har även yrkesgrupper som exempelvis barnhälsovårdare, pedagoger, och folkhälsovetare börjat intressera sig för ämnet. (Mårtensson i *Miljöpsykologiska perspektiv på barns naturkontakt* kapitel åtta i *Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang* av Mårtensson, Jensen, Söderström och Öhman 2011, s. 58).

Den teoretiska utgångspunkten för projektet Det resilienta barnet är att definiera och beskriva begreppet resiliens samt processer som främjar resiliensen. Med begreppet resiliens menas barn som upplever riskfulla situationer och kriser i sitt liv, och trots det uppvisar god psykosocial funktion och en framgångsrik anpassning. Man kan även beskriva resiliens som normal funktion under onormala förhållanden. (Borge 2005, s.10-12). Projektets mål är att utveckla metoder och material som kan användas i samband med resursförstärkande arbete inom daghemsverksamheten. Målgruppen är femåringar.

Projektet Det resilienta barnets planeringsfas inleddes 2006 och de första examensarbetena skrevs under hösten 2008 och våren 2009. Dessa examensarbeten behandlade den teoretiska utgångspunkten för projektet, begreppet resiliens. År 2009 och 2010 behandlades den teoretiska referensramen för projektet Det resilienta barnet och interventionsprogrammet ”Dagis Master”. Metoder kring drama och kroppsspråk utvecklades. Genom projektet får studerande möjlighet att utveckla sina färdigheter i att arbeta resursförstärkande och socialpedagogiskt med barn genom att tillämpa kreativa och innovativa metoder för att stärka barns resiliens.

År 2011 behandlar projektet barns personlighet och temperament, kropp och hälsa, samt miljö och natur och hur dessa kan stöda resiliensen hos barn.

Detta examensarbete skrivs inom ramarna för miljö och natur. Temat är en beställning från projektet Det resilienta barnet, eftersom det tidigare utarbetade och skrivna materialet inte har behandlat teman som miljö och natur.

Begreppen natur och miljö skiljer sig från varandra vad gäller begreppens betydelse. Begreppet natur innefattar naturen så som träd, blommor, stenar osv. medan begreppet miljö förutom naturen även innefattar allt annat som finns runt omkring oss exempelvis hus, boendemiljö osv.

Det finns undersökningar som visar på att utevistelse påverkar barns hälsa på ett positivt sätt i och med fysisk aktivitet. Genom observationer av barn har det märkts att inte bara den fysiska aktiviteten påverkar barnets välmående. I samband med utevistelse kan barnen friare använda sin fantasi och mentala förmåga. (Mårtensson i Jensen m.fl. 2011, s. 62).

I dagens expanderande av städer finns inte plats för grönområden som inte har en direkt uttalad nytta för befolkningen. Till exempel vill grönområden i närheten av lekparker utnyttjas för bebyggelse. För att barn även i framtiden skall kunna erbjudas möjlighet till naturkontakt i sin vardagsmiljö krävs allt mer planering. (Mårtensson i Jensen m.fl. 2011, s. 56).

I detta examensarbete ligger fokus på barns kontakt med naturen som en del av daghemsverksamheten. Eftersom grönområden i städer minskar och barns naturkontakt allt mer begränsas till daghemsgården, är en alternativ lösning att ta naturen in på daghem. Detta resulterade i en metod, ett naturligt rum inomhus; *Restorativa rummet*. Metoden består av olika naturmaterial och föremål som har valts utgående från vad teoretiker och litteraturen säger om naturens restorativa effekter på människan.

Ordet *restorative* definieras i Nordstedts engelsk-svenska ordbok (nätversion) som återställande och stärkande. I Naturvårdsverkets rapport *Naturen som kraftkälla* från 2006 förklaras Rachel och Stephen Kaplans teori om naturens restorativa effekter som mental avkoppling, kraftpåfyllning och återhämtning. (Naturvårdsverket 2006, s. 12).

Metoden Restorativa rummet är i enlighet med projektet utvecklad för femåriga barn och skall kunna användas i vardagsmiljön på daghem. Utgångspunkten för metoden är att med hjälp av naturelement skapa återhämtande och återuppbyggande effekter, samt att kunna användas i resiliensförstärkande syfte. Genom att barnet kan återhämta sig från till exempel stress stärks resiliensen.

Begreppet *återhämtande* betyder enligt Nordstedts stora svenska ordbok (1995, 2 uppl.) att bringa tillbaka till normalt tillstånd efter ansträngning med avseende på kroppen eller dess funktioner. Begreppet *återuppbyggande* betyder att bygga upp på nytt i mer eller mindre ursprungligt skick.

Metoden skall fungera som ett redskap för personalen på daghem i samband med resursförstärkande arbete. Metoden prövades genom att Restorativa rummet byggdes upp på ett daghem i Åbo.

Syftet med examensarbetet är att med hjälp av naturen skapa en metod som skall stärka barnets resiliens i dess vardag på daghem. Metoden; Restorativa rummets, målsättning är att fungera resursförstärkande och återhämtande, samt ge barn möjlighet att uppleva natur inomhus.

Frågeställningar för examensarbetet är:

- Vilken inverkan kan naturens restorativa effekter ha på människan?
- Kan metoden Restorativa rummet fungera som stöd för resursförstärkande arbete på daghem?

2 Examensarbetets avgränsning och uppbyggnad

Detta kapitel behandlar den teoretiska utgångspunkten för examensarbetet samt motivering till arbetets avgränsning. Teoretikerna och deras centrala teorier presenteras kort. Vidare i kapitlet redogörs för litteratursökningen.

2.1 Teoretisk utgångspunkt

Detta examensarbete är en kvalitativ studie. Utgångspunkten i en kvalitativ studie är att med hjälp av olika metoder samla information om ett problemområde. (Holme & Solvang 1997, s. 14). För att vidare precisera området som undersöks hämtas information utifrån litteratur. Vid sökning av litteratur är det vanligast att material hämtas ur böcker och artiklar. Böckerna behandlar kunskap som redan finns inom ett problemområde medan artiklar ofta tillför ny kunskap inom ett område. (Patel & Davidsson 1994, s. 33).

Materialet i detta examensarbete består till en del av forskningsrapporter och artiklar. Dessa rapporter och artiklar hänvisar långt till samma teoretiker, teorier och primärkällor. Primärkällorna var svåra att få tag på, och därför används sekundärkällor i arbetet. En förstahandskälla, det vill säga en primärkälla är förstahandsrapporter eller ögonvittnesskildringar. Sekundärkällor eller andrahandskällor är allt övrigt material. (Patel & Davidson 1994, s. 56).

Det finns en mängd litteratur som behandlar naturens positiva effekter på människan. En stor del av litteraturen behandlar naturen ur medicinsk synvinkel och handlar bland annat om naturens positiva inverkan vid sjukdom eller funktionshinder. Enligt Borge (2005, s.10-12) innebär resiliens god psykosocial förmåga. Genom att stöda resiliensen stöds även människans psykiska välmående. Därför har i detta examensarbete fokuserats på människans mentala hälsa och naturens inverkan på den.

Arbetets teoretiska utgångspunkt bygger på teorier om vad som gör naturen restorativ. Teoretiker med de mest centrala teorierna om naturens restorativa effekter är Rachel och Stephen Kaplan samt Roger Ulrich. Rachel och Stephen Kaplan, två amerikanska psykologer, ser naturen som restorativ, dvs. återuppbyggande. Roger Ulrich, miljöpsykolog, använder sig också av begreppet restorativ. Tyngdpunkten ligger här mera på att naturen är hälsofrämjande och återhämtande. Dessa tre personer har grundlagt teorierna om varför naturen är restorativ. (Naturvårdsverket 2006, s.20). En annan central teori är Kaplan och Kaplans forskning om den riktade och spontana uppmärksamheten. När den riktade uppmärksamheten får vila, tar den spontana uppmärksamheten över. Detta leder till återhämtning. Även Terry Hartig, docent i psykologi vid institutet för bostads- och urbanforskningen vid Uppsala universitet, diskuterar begreppet återhämtning. Enligt Hartig strävar alla människor mot ett mål, och till det förbrukas resurser. För att målet skall nås måste resurserna fyllas på, återhämtas. (Hartig 2005, s. 263-264).

Trädgårdsskötsel är enligt Kaplan och Kaplan en central del av människans kontakt med naturen. Genom att med jämna mellanrum utföra en aktivitet, till exempel i trädgården, kan högre tillfredsställelse nås. (Kaplan & Kaplan 1989, s. 163,167). Vidare menar Rachel och Stephen Kaplan att natur inte behöver vara vild natur, även till exempel trädgård kan ha restaurativa effekter. Detta visar på trädgårdsterapins betydelse för metoden Restaurativa rummet.

Forskningen kring hur naturen inverkar på barnet inte ännu är så utbredd. Vid litteraturgenomgången hittades ingen litteratur som stöder teorin om naturens restaurativa effekter på barnet. Därför är det i arbetet tvunget att hänvisa och dra paralleller till teorier som gäller vuxna. På basen av de teorier som tas upp i arbetet kan det bara antas att naturens restaurativa effekter även gäller barn.

Projektet Det resilienta barnets utgångspunkt är att arbeta resursförstärkande. Tidigare arbeten inom projektet har behandlat begreppet resiliens, se till exempel Gällros, Amelia; Karlsson, Maria; Nordström, Jessica; Otakari, Alexandra; *Det resilienta barnet - teorier, metoder och ett genusperspektiv*. I stället för att förklara och definiera begreppet resiliens mer ingående, har det i det här arbetet fokuserats på att koppla metoden Restaurativa rummet till daghemsmiljön, resursförstärkande arbete och hur metoden kan användas i resiliensförstärkande syfte.

2.2 Sökning av material

Vid sökning av material för examensarbetet har artikeldatabaserna EBSCO, Google Scholar och Arto använts.

På artikeldatabasen EBSCO kombinerades till exempel sökorden *restorative + nature* (45 träffar, 2 relevanta), *nature + child* (3901 träffa, 1 relevant) samt sökning på enbart författaren *Kaplan Stephen* (9 träffar, 1 relevant), och *Ulrich Roger* (4 träffar, 0 relevanta).

Det finns en hel del forskning som lyfter upp restaurativ miljö i samband med inlärning eller sjukdom. Detta är inte relevant för arbetet och har därför lämnats bort.

På artikeldatabasen Arto kombinerades tillexempel sökorden *nature + child* (1 träff, 0 relevanta), *luonto + lapsi* (8 träffar, 0 relevanta).

Mest relevant material hittades via Google Scholar med ordkombinationer som *restorative + room*, *restorative + environment* samt namn på teoretiker; *Roger Ulrich*, *Stephen Kaplan*, *Rachel Kaplan* och *Terry Hartig*. Med dessa sökord hittades följande artiklar: *Health Benefits of Gardens in Hospitals. Paper for conference, Plans for People*. Roger Ulrich. *Nearby Nature a Buffer of Life Stress Among Rural Children*. Nancy Wells & Gary W. Evans, samt *What is resilience?* Herrman, H. Stewart, D.E., Diaz-Gradados, N., Berger, E.L., Jackson, B. och Yuen, T.

För att få stöd i litteraturen om naturens inverkan på barnet så har två forskningsöversikter varit av betydelse. *Naturen som kraftkälla. Om hur och varför naturen påverkar hälsan* lyfter fram naturens betydelse för människan ur olika synvinklar. *Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv om naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang* handlar om barns naturkontakt ur olika perspektiv. Begreppet restorativ miljö/natur kom att bli en av utgångspunkterna för utvecklandet av metoden Restorativa rummet.

Största delen av det funna materialet består av utländsk forskning, med närmaste forskningar gjorda i Sverige. Det finns dock bevis på att naturens restorativa effekter har uppmärksammats även i Finland. I Finland fungerar en förening som heter green Care Finland Ry. Föreningen består av bl.a. 30 företagare som använder sig av *Green Care* metoden. Det innebär att de med hjälp av naturförknippad verksamhet arbetar för att befrämja människans välmående och livskvalitet. Bland annat naturens återhämtande effekter kan upplevas genom vistelse i naturmiljö. Olika naturelement kan även hämtas och användas i stads- och institutionsmiljö. (Green Care Finland Ry 2011).

Den i arbetet använda litteraturen är relativt ny. Forskning kring naturens inverkan på människan har bara gjorts under ett tiotal år och innebär antagligen att området kommer att utvecklas.

3 Människan och naturen

För att få en grund i förståelsen av naturens betydelse för människan behandlar detta kapitel naturens inverkan på människan samt naturens inverkan på barnet. Patrik Grahn, landskapsarkitekt, gjorde en undersökning om barns naturvistelse på daghem. Grahn jämförde naturfattiga daghemsgårdar med naturrika daghemsgårdar, kapitlet lyfter kort upp forskningsresultaten.

3.1 Naturens inverkan på människan

Människan har alltid levt i naturen och redan tidigt i historien har trädgård förknippats med hälsa. Så långt tillbaka som 2000 år före Kristus fanns dokumentationer hur kung Gilgamesh hämtar kraft och styrka ur trädgården. Under antikens tid var vatten något heligt och renande och människor sökte sig till vissa källor och floder för att rena sin kropp. Så småningom fick trädgården en allt större betydelse i och med paradiset och edens lustgård. Hippokrates ansåg att naturen hade läkande krafter och menade att det berodde på att luften var ren och sund och att människans kroppsrörelser följde naturens rytm. Han ansåg redan då att naturen och klimatet påverkade människans hälsa och kost. Under 1700-1800- talet började läkare vara eniga om att naturen hade en läkande kraft, och stora parker och grönområden byggdes upp, speciellt vid sjukhusområden. På 1900-talet började begreppen natur och hälsa finnas med i turism-, scout-, och idrottsrörelserna och gjorde att ämnet fångade allt mera intresse. (Grahn & Ottoson 2010, s. 49-52,54).

Forskning och forskningsresultat idag visar att naturen har en betydelsefull roll för människornas hälsa och välbefinnande. Enligt Världsbanken och Världshälsoorganisationen (WHO) består 10 % av den globala sjukdomsbelastningen av mental ohälsa. Det uppskattas att vid år 2020 kommer den mentala ohälsan att ha stigit till 15 % av den globala sjukdomsbelastningen och att depression kommer att vara det största hälsoproblemet världen över. Människan har aldrig tidigare spenderat så lite tid i fysisk

kontakt med djur och växter, och konsekvenserna av detta är ännu okända. Forskning har redan visat på att för mycket konstgjord stimulering och vistelse i miljöer skapade av människan kan leda till utmattning och ha en negativ effekt på människans livskraft och hälsa. Parker och naturreservat är idag den natur och miljö som är mest tillgänglig för många människor, speciellt för dem som är bosatta i tätortsområden. (Maller, Townsend, Pryor, Brown, St Leger, 2005, s.45-46).

Genom empiriska undersökningar inom ekologi, biologi, psykologi och psykiatri har det gjorts utredningar om människans relation med den naturliga världen. Vissa resultat tyder på att även om människan är totalt beroende av naturen för materiella förnödenheter så behövs naturen även för psykiskt, emotionellt och andligt välbefinnande. (Maller et al 2005, s. 47). Det är klart att naturen och dess omgivningar är kopplade till människans hälsa. Inom miljö- och hälsopolitiken behöver fokus riktas mer mot social rättvisa, sociala investeringar och förnyelse. Den allmänna hälsan spelar en viktig roll för bibehållandet av miljön, och skötseln av miljön spelar en viktig roll för människans hälsa och välbefinnande. Miljön och miljöomgivningar skyddar inte bara biodiversiteten och livet utan erbjuder även en grund för främjandet av population i tätorter. (Maller et al 2005, s. 49-51).

I framtiden kommer sjukdomarna att ha och göra med fysisk inaktivitet och stress, och det kommer att finnas mindre möjligheter att återhämta sig från stress. Naturen kunde fungera för att förbättra hälsan och förebygga ohälsa. Det är viktigt att klienten får medicinsk hjälp men också upplever känsla av tillfrisknande. (Nilsson, Sangster, Gallis, Hartig, Vries, Seeland, Schipperijn (red.) 2001, s.310).

3.2 Naturens inverkan på barnet

Det är viktigt att bygga upp en relation till naturen redan som barn, det gör det lättare att som vuxen använda naturen som kraftkälla. Naturvistelse kostar inget, det finns inga biverkningar och den är ständigt tillgänglig. Enligt svenska och internationella forskningar har naturen stor betydelse för livskvalitet, hälsa och stresshantering. (Naturvårdsverket 2006, s. 11). Barns naturkontakt begränsas idag bl.a. genom att bostäderna blir allt större,

inomhusaktiviteterna ökar och föräldrarna är mer återhållsamma vad gäller barns rörelsefrihet utomhus (Mårtensson i Jensen m.fl. 2011, s. 55).

Landskapsarkitekten Patrik Grahn gjorde tillsammans med bl.a. miljöpsykologen Fredrika Mårtensson en pilotstudie om barns naturvistelse på två daghem i Sverige. Daghemmen skilde sig från varandra genom att det ena daghemmet var beläget nära en småstad och hade en stor och naturrik gård. Daghemmet var också ett s.k. I Ur och Skur - daghem där de flesta aktiviteterna sköts utomhus. Det andra daghemmet fanns i storstaden Malmö och hade en gård med begränsad växtlighet. I undersökningen framgick att barnen på den naturrika daghemsgården var friskare, mer motoriskt utvecklade och hade bättre koncentrationsförmåga jämfört med barnen på den naturfattiga daghemsgården. (Mårtensson enligt Jensen m.fl. 2011, s.56; Grahn, Mårtensson, Lindblad, Nilsson och Ekman 1997, s.71-85). Grahn menar att den motoriska utvecklingen och koncentrationsförmågan beror på att barnen på den naturrika daghemsgården kan växla mellan vila och vild, hejdlös lek. De kan leka och röra sig i olika terränger och utgå från sina egna behov, vilket utvecklar bl.a. motoriken. (Grahn m.fl. 1997, s.85) Naturen är en miljö som inte är fylld av vuxnas budskap vilket innebär frihet för barnets fantasi. (Grahn m.fl. 1997, s. 7). Grahn säger att naturen kan fungera som ett positivt tillskott i utrymmet för lek, men också för att avlasta stress och vila från en miljö med mycket information. Naturen kan stimulera barnets sinnen utan att ta över uppmärksamheten vilket innebär att barnet kan fortsätta leken oavbrutet. Variationen och mångfalden av naturen kan också inspirera barnet i leken, och barnet kan omforma naturen enligt sina behov. (Grahn m.fl. 1997, s.6).

Nancy M. Wells och Gary W Evans skriver att litteraturen, under en period på trettio år, har visat på att naturen har djupgående effekter på välbefinnandet hos vuxna. Som komplement till studierna om vuxna och natur har forskare nyligen börjat undersöka barns relationer till naturen och miljön. Det finns forskning som visat på samband mellan och effekter av naturen och barns välbefinnande. (Wells & Evans 2003, s. 311-312). Wells och Evans menar också att forskare idag undersöker idén om att vissa karakteristiska omgivningar kan fungera som buffers (samspel, växelverkan) och moderators (medlare), men även som skyddande faktorer och på så vis bidra till resiliens hos barn (Wells & Evans 2003, s. 315).

När stadsbyggandet kommer in i bilden, är frågan vad alla nya koncept för en hållbar stad innebär för barnets kontakt med naturen? För barn är natur i närhet till bebyggelse viktig.

När ny bebyggelse anläggs, ytor asfalteras, minskar grönstrukturernas volym, och även atrikedomer riskerar att minska. Enligt internationell forskning är den viktigaste slutsatsen man kan dra såhär långt att det som i bebyggelsen visat sig stöda en aktiv livsstil med mycket fysisk aktivitet hos vuxna, inte nödvändigtvis även gäller barn. (Mårtensson enligt Jensen m.fl. 2011, s. 20-22).

Eftersom barn och vuxna använder sin omgivning på olika sätt och vuxnas naturkontakt ofta är förknippad med aktivitet, måste alternativa lösningar som stöder barns naturkontakt och aktiva livsstil tas i beaktande. Genom att skapa en metod som ger möjlighet att uppleva natur inomhus kan naturen även integreras i en omgivning de flesta barn känner till, daghemmet.

4 Den restaurativa miljön

Detta kapitel presenterar de centrala teorierna som är grunden för utvecklandet av metoden Restaurativa rummet. Kapitlet behandlar vilka restaurativa effekter naturen har på människan, hur det kommer till uttryck, samt kopplingen till återhämtning. Avslutningsvis förklaras och definieras kort begreppet resiliens samt försöket att påvisa sambandet mellan återhämtning och resiliens.

4.1 Naturens restaurativa effekter

I studier av barns användning av miljön syns betydelsen av former och olika naturelement i landskapet. Naturelementen väcker barns intresse, inbjuder till utforskande och ger möjlighet till skapande. (Mårtensson i Jensen m.fl. 2011, s. 72).

Rachel och Stephen Kaplan påverkade forskningen om naturens inverkan på hälsan på ett avgörande sätt under ett vildmarksprojekt på 1970 till 1980-talet. R. & S. Kaplan är

professorer vid University of Michigan och deltog i projektet för att undersöka vad som hände med deltagarna under två veckor i vildmarken. Projektet följdes i tio år och genom projektet kom de fram till att naturen har så kallade restorativa effekter, återuppbyggande effekter på människan. Enligt R. & S. Kaplan kan naturvistelse innebära mental avkoppling, kraftpåfyllning och mental återhämtning. De utvecklade också en av de viktigaste teorierna med vad som händer med vår hjärna när vi vistas i naturen. (Naturvårdsverket 2006, s.12).

I Rachel och Stephen Kaplans teori om varför naturen är restorativ, beskrivs två olika sätt som sinnesintryck når hjärnan på. Det första är så kallad riktad uppmärksamhet, det är den som människan använder sig av i sin vardag för att klara av problemlösning, att hålla saker i minnet, fatta beslut, komma ihåg att köpa bröd på vägen hem osv. Riktad uppmärksamhet väljer även bort information som vi inte vill ha, t.ex. oljud. För att klara av detta måste den riktade uppmärksamheten hela tiden gå på högvarv och det kräver otroligt mycket energi. Den riktade uppmärksamheten är en begränsad resurs som lätt kan utmattas utan återhämtning, och om den belastas för mycket kan det leda till mental utmattning. (Naturvårdsverket 2006, s.20; Nilsson m.fl.2001,s.315-316).

När människan vistas i naturen dominerar det andra sättet av att ta emot sinnesintryck, den spontana uppmärksamheten. Uppmärksamheten fästs på spontana saker som stöts på under en utevistelse. Människan möts av massor av information men det är inget som måste sparas i minnet eller måste riktas uppmärksamhet på. Detta gör att den riktade uppmärksamheten kan vila. (Naturvårdsverket 2006, s.8, 20).

Det finns fyra kriterier som enligt Rachel och Stephen Kaplan gör naturen restorativ:

1. Att vara någon annanstans (being away). Platsen skall ge personen en känsla av att både mentalt och fysiskt förflytta sig till en annan plats, eller en annan omgivning. Detta möjliggör att vid sidan av vardagens stress och press kunna tänka på annat.
2. Omfattning (extent). Platsen skall vara tillräckligt stor för att ge utrymme för fysisk aktivitet och en känsla av frihet. Fast platsen fysiskt är avgränsad kan den genom god planering mentalt ge en uppfattning av utsträckning.
3. Fascination (fascination). Platsen skall väcka personens intresse och ge stimulerande sinnesintryck, som fångar upp och håller kvar uppmärksamheten.

4. Förenlighet (compatibility). Personen skall få en känsla av att passa in i miljön, det vill säga att omgivningen uppfyller personens önskemål och behov. (Nilsson m.fl.2001, s. 315-316; Naturvårdsverket 2006, s.13)

Enligt Kaplans innebär natur inte bara vild natur, utan också skog, parker, grönområden, gräsmattor och trädgårdar samt träden längs med gatorna kan ha restaurativa effekter. Det här är den natur som de flesta människor har nära till hands och som är mest åtkomlig. Dessa platser kan fylla de fyra kriterierna.(Naturvårdsverket 2006, s.13).

Rachel och Stephen Kaplan har även en teori som kallas ”Attention Restoration Theory” (ART). Teorin går ut på att det finns två sorters fascination, mjuk och hård. Mjuk fascination (soft fascination) förekommer då det i omgivningen finns tillräckligt med intresse för att uppehålla uppmärksamhet men inte så mycket att det inte finns plats för reflektion. Hård fascination (hard fascination) förekommer då omgivningen är tillräckligt intensiv att fånga uppmärksamheten helt så att det inte finns plats för reflektiva tankar. (Nilsson m.fl. 2001, s.315-316; Mårtensson i Jensen m.fl. 2011 s. 61).

Roger Ulrich anser att människan känner sig trygg i en miljö som är naturlig och att naturen kan påskynda tillfrisknandet t.ex. efter en operation. (Jensen 2008, s.17).

I Ulrichs teori ”The Aesthetic-Affective Theory” är huvudtanken att människan har en medfödd benägenhet att förenas med naturen. Naturliga miljöer hade avgörande roll för överlevnaden under största delen av människans evolutionära historia. Ulrich anser att naturens stresssänkande effekter beror på omedvetna processer och intryck, lokaliserade i hjärnans äldsta, känslodrivna områden. Dessa processer eller reflexer talar om för oss när vi kan vila och när vi borde vara aktiva och färdiga att fly. Teorins utgångspunkt är att naturen innehåller speciell information som vi undermedvetet tolkar, och som berättar för oss när det är möjligt att vila, vilket leder till stressavtagande. Dessa undermedvetna känslor av säkerhet uppkommer i miljöer som liknar de människor levde i från början. Enligt denna evolutionära teori levde människan i en miljö med öppna landskap, trädbevuxna ängar och några större träd. Människor har en medfödd beredskap att reagera genom sina sinnen och affekter på signaler i naturen som endera sänker eller framkallar stress. Ulrich menar att redan åsyn av natur kan signalera fara eller trygghet och att man borde beakta detta vid vård av personer som upplever stark stress. Paleontologer har framfört bevis på att Homo sapiens ursprungligen levde på savanner i närhet av vatten. Oaserna, som fortfarande upplevs trygga och stressminskande, var då omringade av grön

vegetation och gamla, höga träd. Oaserna var skyddande ställen för människan jämfört med de kringliggande öppna fälten med glestbevuxna träd. (Nilsson m.fl. 2001, s.316).

Undersökningar gjorda vid sjukhus och fängelser visar att utsikt mot park eller skog får patienterna att tillfriskna snabbare och fångarna att må bättre, än om de skulle se tegelväggar eller murar från sitt fönster. Dagens sjukhus är rätt stressfulla institutioner och motsvarar inte patienternas eller deras närståendes behov. Genom utsikt mot naturen ökar de positiva känslorna som lugn, samtidigt som de negativa känslorna, som rädsla minskar. (Ulrich 2002 s.2-3).

Inom sjukvården försöks det ständigt konstrueras miljöer som skall vara hygieniska, effektiva och funktionella och samtidigt kännas behagliga och minska stress. Enligt Ulrich minskar stressen mätbart i samband med utsikt mot trädgård. Naturens restorativa effekter kommer till uttryck inom bara 3-5 minuter och detta syns genom förändringar i blodtrycket, hjärnaktiviteten eller muskelspänning. Ulrich påpekar också att fungerande trädgårdar är kostnadseffektiva för hälsovården. (Ulrich 2002, s.2-3).

Roger Ulrich anser att även naturbilder på väggen kan hjälpa stressade personer, medan andra undersökningar visar att krukväxter på en arbetsplats kan göra de anställda mindre stressade, nöjdare med sina jobb och mer kreativa i sitt arbete (Naturvårdsverket 2006, s.14,16). Ulrich påpekar ingenstans, i det lästa materialet, att naturkontakten måste ske utomhus.

4.2 Återhämtning

Terry Hartig diskuterar även han människans återhämtning. Hartig (Hartig 2005, s. 263) menar att människor varje dag strävar mot någon form av mål, och då behöver de också vila. I denna strävan kan vissa miljöer vara till nytta medan andra kan ha en negativ inverkan. På vägen mot målet används resurser, till exempel energi och fokuseringsförmåga. Detta betyder att för att människan skall kunna fortsätta sträva mot sina mål behöver dessa resurser fyllas på, återhämtas. Vanligast är att människan kan återhämta sig när hon sover, men all återhämtning sker inte i sovande tillstånd. Även när

människan är vaken kan hon ägna sig åt aktiviteter som ger utrymme för återhämtning. (Hartig 2005, s. 263-264).

Eftersom återhämtning även kan ske i vaket tillstånd kan det tänkas att barn kan återhämta sig till exempel på daghem. Barn kan återhämta sig under vilan, men kan även tänkas återhämta sig genom någon form av aktivitet.

Begreppet återhämtning betyder enligt Hartig processer genom vilka individen kan återuppta och förnya de anpassningsförmågor som har försvagats. Själva återhämtningen kan inte ske om det inte finns möjlighet till återhämtning, det vill säga innan en person kan återhämta sig måste den ha förbrukat resurser, energi. Resurserna kan vara biologiska, psykologiska eller sociala, och används och fungerar under anpassningen till miljön (Hartig 2005, s. 364-365).

Återhämtningen och återhämtningsprocesserna uppstår genom aktivitet och all aktivitet fungerar i någon form av miljö. Återhämtningen sker inte bara i en typ av miljö, men de kan fungera bättre i vissa miljöer än i andra. Hartig talar även han om miljöer som främjar återhämtningen, men menar också att för att återhämtningen skall kunna ske måste det finnas en miljö i vilken behovet av återhämtning uppstår. Oberoende av om miljöerna innehåller fysiska, sociala, aktivitetsmässiga eller rums mässiga aspekter så måste det finnas en annan miljö var behovet för återhämtning uppstår. (Hartig 2005, s. 266).

Hartig talar även han, lika som Rachel och Stephen Kaplan, om att brister i förmågan att återhämta sig på lång sikt kan vara skadligt för människans hälsa och välbefinnande (Hartig 2005, s.264-265).

4.3 Trädgårdsterapi

Kaplans beskriver att personer som med jämna mellanrum utför aktiviteter i trädgården eller håller på med något annat naturnära i närheten av deras hem upplever högre tillfredsställelse i livet. Trädgårdsskötsel är en viktig aktivitet för många, men kan även ge tillfredsställelse och en känsla av välbehag för andra människor genom utsikt över trädgård. (Kaplan och Kaplan 1989, s.163,167) .

I många naturbaserade terapier är trädgårdsskötsel ett sätt att uppleva välmående. Största delen av dessa terapier har härstammat från trädgårdsterapi. Tanken kommer från The Model of Human Occupation (MOHO) (Nilsson m.fl. 2001 enligt Kjelhofner 1997) och innebär att människan tycker om att vara aktiv och utföra meningsfulla aktiviteter. Genom att utföra dessa behagliga aktiviteter så känner sig människan belönad. Trädgårdsskötsel påverkar människans hälsa på fyra sätt:

1. Utan växter skulle det inte finnas människor. Vi är beroende och har nytta av växter.
2. Att se något vackert kan leda till fascination och få oss att glömma våra problem en tid.
3. Människan har ett behov att ta hand om och vårda ett liv utöver sitt eget.
4. Vi upplever social interaktion och samhörighet då vi delar upplevelser av t.ex. plantering med andra.

Aktiviteter som har att göra med dessa punkter ökar det fysiska, mentala, emotionella och sociala välmåendet samt hälsan. De som är intresserade och inspirerade av Rachel och Stephen Kaplans Attention Restoration Theory och Roger Ulrichs Aesthetic-Affective theory vill att klienten/besökaren får restorativa och hälsofrämjande sinnesupplevelser i trädgården och miljön (Nilsson m.fl. 2001 enligt Stigsdotter & Grahn 2002), medan Model of Human Occupation går ut på att uppleva genom att utföra aktiviteter. (Nilsson m.fl. 2001, s.317).

Begreppen restorativ trädgård (restorative garden) eller läkande trädgård (healing garden) används för att förklara att platsen i sig själv påverkar besökarens hälsa, utan att någon terapiform eller aktivitet behövs. Å andra sidan innebär begreppet terapeutisk trädgård (therapeutic garden) att det valts eller planerats en speciell plats och terapeutiskt ingripande. Platsen är planerad med mening att förbättra hälsan genom terapeutisk miljö och – aktiviteter. I England och USA har trädgårdsterapi (horticultural therapy) använts som terapiform för bl.a. soldater efter första och andra världskriget, och fått bra resultat som rehabiliteringsform. I andra länder har samma terapiform använts bland klienter med bl.a. Alzheimer och autistiska drag. (Nilsson m.fl. 2001, s.313).

Inom ekoterapi, naturterapi och naturassisterad terapi (ecotherapy, nature therapy och nature assisted therapy) har man en tanke om att människan och naturen kan läka varandra

på ett antal sätt. Vid forskning av terapeutisk och restorativ fördel av kontakt med naturen har man granskat tre huvudplatser för kontakt med natur: Att se natur (bl.a. Ulrich och Kaplan & Kaplan), att närvara närbelägen natur och att aktivt ta del av naturen (bl.a. Grahn). Utvecklingen av teori och forskning inom detta område kommer bl.a. från landskapsarkitekter. (Nilsson m.fl. 2001, s.314).

Förenklat kunde trädgårdsskötsel handla om att sköta blommorna inomhus genom att vattna dem med jämna mellanrum. Detta klarar även 5-åriga barn av, dock under övervakning eller handledning av en vuxen. Som Rachel och Stephen Kaplan konstaterar kan en naturnära aktivitet bidra till tillfredsställelse och välmående.

4.4 Resiliens

Resiliens innebär mera än att bara klara sig i en problemfylld tillvaro. Michael Rutter (2002), brittisk barnpsykiater beskriver resiliens som processer, som gör att barnets utveckling når ett tillfredsställande resultat, även om barnet har upplevt risksituationer som kunde ha lett till problem eller avvikelser. (Borge 2005, s.10-12).

Alla barn har sitt eget sätt att reagera när de utsetts för risk eller stress och var och en utvecklar en egen metod, och en egen motståndskraft för att klara sig ifrån psykiska problem, vuxna kan bara erbjuda hjälpmedel/handledning för detta. Risk och stress kan ändå inte uteslutas, för barn behöver en viss mängd risk för att det skall börja utveckla resiliens. (Borge 2005, s.10).

En av de viktigaste sakerna ett barn lär sig under sin uppväxt är att kunna fungera socialt, anpassa sig och lära sig social kompetens. Social kompetens är i sig ett mer övergripande begrepp och består av tre undergrupper:

1. Intellektuell funktion (skolmässig)
2. Emotionell funktion (känslomässig)
3. Beteendemässig funktion (uppförande)

Intellektuell resiliens”(kompetens) finns hos riskbarn som gör sina läxor, klarar av skolan och uppnår förhållandevis goda resultat, även om hemförhållandena och andra svåra förhållanden säger att de inte skulle klara av denna del av vardagen. ”Emotionell resiliens”(kompetens) är att känna att saker går bra, att man är tillfreds och trygg. Barn som är utsatta för extrema påfrestningar har fullt begripligt problem med detta. Det är därför intressant att komma underfund med varför vissa av dessa barn, trots påfrestningarna i familjen och närmiljön, utvecklar resiliens och följaktligen fungerar känslomässigt bra”. Beteendemässig resiliens” finns, som begreppet antyder, hos barn som har haft problem med uppförandet, men som bättrat sig”. (Borge 2005, s.39).

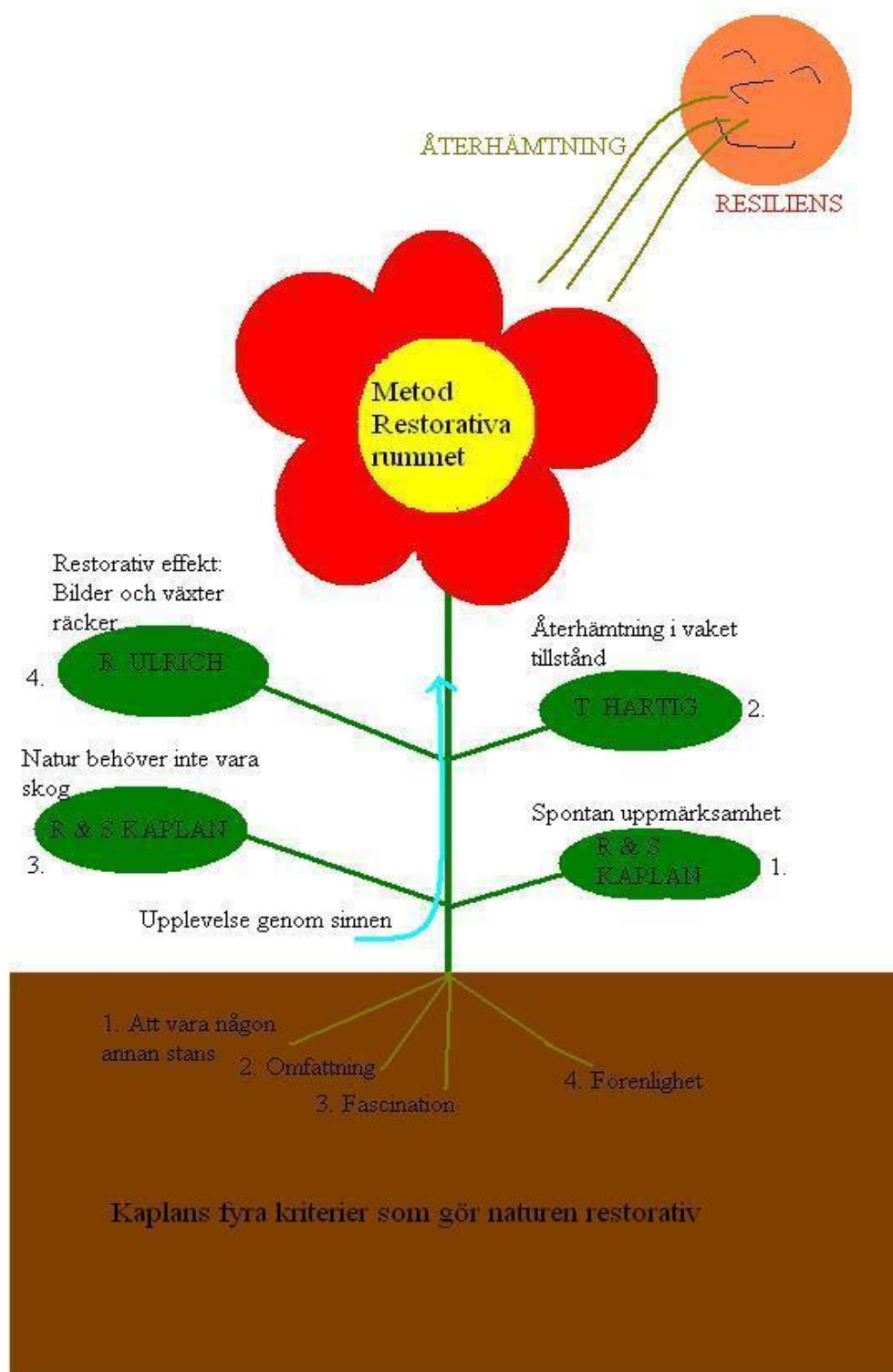
Graden av resiliens inom dessa tre områden är varierande för varje individ och hur mycket kompetens det måste finnas inom varje område går inte att säga. För att kunna något så när utvärdera mängden resiliens så måste man alltid se till i hur stor risk barnet ifråga befinner sig i. (Borge 2005, s. 38-39).

Vuxna kan inte lära barn till att utveckla resiliens. Barnet utvecklar en egen, individuell, metod för att klara av stress och andra svårigheter. Den vuxna kan som tidigare nämnt bara handleda barnet i rätt riktning. Genom att använda en metod vars målsättning är att fungera återhämtande kan personalen på daghem stöda barnen i dess utveckling. Genom metoden Restorativa rummet erbjuds barnet möjlighet till återhämtning. Det är ändå barnet som själv måste lära sig att dra nytta av metoden.

5 Metoden Restorativa rummet

För att bättre förstå kopplingen mellan teori och metoden Restorativa rummets utveckling utformades en blomma (se Figur 1). Här förklaras metodens uppbyggnad på basen av teorierna om naturens återhämtande effekter. Vidare i kapitlet förklaras vilka metoder som användes vid insamling av information samt hur själva prövningen av Restorativa rummet gick till. Kapitlet avslutas med en analys var det redogörs för resultat och utvecklingsförslag av metoden Restorativa rummet.

5.1 Metodens uppbyggnad



Figur 1 Metoden Restorativa rummets uppbyggnad

Metoden Restorativa rummets utgångspunkt är Rachel och Stephen Kaplans fyra kriterier om vad som gör naturen restorativ (se blommans rötter). Metoden skall väcka barnets intresse och ge möjlighet att tänka på annat. Omgivningen skall kännas fri, trygg och bekväm. Barnet skall känna att det passar in i miljön. Då metoden Restorativa rummet används skall möjlighet till lugn och restorativ miljö erbjudas.

De fyra kriterierna är det som gör naturen restorativ, men för att barnet skall kunna uppleva naturen som restorativ måste den spontana uppmärksamheten aktiveras. Detta sker genom att barnet stöter på saker som fångar dess intresse men som inte kräver koncentration (se blomman blad 1). Då den riktade uppmärksamheten får vila sker återhämtning. Återhämtning behöver inte ske i sovande tillstånd, enligt Terry Hartig kan återhämtning ske genom någon form av aktivitet (se blomman blad 2). Som tidigare nämnt innebär natur enligt Kaplan och Kaplan inte bara skog utan även naturelement, till exempel parker eller enskilda träd (se blomman blad 3). Vidare stöds denna teori av Roger Ulrich som menar att det räcker med att se bilder av natur och ha grönväxter inomhus för att återhämtande effekt skall uppstå (se blomman blad 4). Dessa delar tillsammans utgör grunden för metoden Restorativa rummet, vars målsättning är att fungera återhämtande och därmed stärka resiliensen hos barn.

När barn utforskar sin omgivning är det visuella bara en aspekt. Ett barn använder alla sina sinnen när miljön upplevs (Mårtensson i Jensen m.fl. 2011, s. 62). Till exempel genom lek med sand ges barnet möjlighet att strukturera, organisera och bearbeta sin tillvaro. Vid sandlek kan även naturmaterial som stenar, snäckor och kottar användas. Detta leksätt stöder barnets fantasi och kreativitet samt övar finmotoriken och problemlösningsförmågan. (Ellneby 2007, s. 30). Eftersom barnet upplever genom sinnen är det viktigt att aktivera dessa. Genom att i metoden Restorativa rummet använda sig av naturmaterial och element från naturen stimuleras även barnets sinnen. En tillräckligt intressant och stimulerande miljö kan aktivera barnet till att använda sin spontana uppmärksamhet vilket i slutänden innebär återhämtning.

Människan försöker hela tiden hitta balans mellan trygghet och utmaning. Även barn försöker finna denna balans, men den ser inte likadan ut för alla. Att vistas långa tider i grupp är tungt för alla, både för vuxna och för barn. Det är därför viktigt att ha en plats dit personen kan dra sig tillbaka och vila, ensam eller tillsammans med andra. (Grahm m.fl. 1997, s. 87, 90).

I sin artikel *What is Resilience* (2011, s. 259, 262) skriver Herrman, H., Stewart, D.E., Diaz-Gradados, N., Berger, E.L., Jackson, B. och Yuen, T. att resiliens hänvisar till positiv anpassning eller till förmåga att upprätthålla eller återfå den mentala hälsan. Resiliens i sig innebär inte god mental hälsa utan motstånd mot upplevelse av risk som är förknippad med miljön eller stress. Trots det finns det faktorer som bidrar till utveckling av resiliens som är jämförbara med faktorer som förbättrar den mentala hälsan.

Genom användning av metoden Restorativa rummet kan barnets mentala hälsa stödas. Därmed stöds även utvecklingen av barnets resiliens.

Restorativa rummet är tänkt som en arbetsmetod för personalen på daghem. Det finns ingen konkret modell för hur metoden skall användas eller byggas upp. Metoden kan användas enligt daghemmets möjligheter och behov, och behöver därför inte byggas upp i ett skilt rum. Det är önskvärt att metoden används som en del av den dagliga verksamheten och finns tillgänglig för barnen. Det centrala i metoden Restorativa rummet är användningen av naturen genom naturelement och bilder.

I en av sina undersökningar kom Roger Ulrich fram till att det räcker med att se på en naturbild för att till exempel stress skall avta (Naturvårdsverket 2006, s. 14,16). Därför är det viktigt att ha med bilder av natur vid användningen av metoden Restorativa rummet. Användning av naturelement i metoden (stenar, sand, kvistar, kottar osv.) baserar sig på Rachel och Stephen Kaplans teori om naturens restorativa effekter.

5.2 Metodiskt tillvägagångssätt

Det blev tidigt klart att metoden Restorativa rummet behövde prövas för att få en helhetsbild av hur metoden kunde fungera i daghemsmiljö. Det erbjöds möjlighet, och metoden Restorativa rummet prövades genom att bygga upp ett naturligt rum på Kerttuli daghem i Åbo. Daghemmet är finskspråkigt och består av 11 avdelningar. Metoden Restorativa rummet prövades på språkbadsavdelningen med 25 barn. Barnen talar finska som sitt modersmål och personalen talar svenska med barnen. Alla barn i barngruppen var i ca fem års ålder.

I och med att daghemmet skulle rivas, fanns det tomma avdelningar i huset. Metoden Restorativa rummet prövades på en tom avdelning, skild från den dagliga verksamheten. Före prövningen skickades ett informationsbrev till barnens föräldrar, där examensarbetet och Restorativa rummet presenterades (se bilaga 1). I informationsbrevet förklarades examensarbetets syfte och metoden Restorativ rummets målsättning. I brevet bads om tillstånd att få fotografera barnens vistelse i rummet och använda bilderna i examensarbetet. Ifall föräldrarna inte ville att deras barn skulle delta i testningen av Restorativa rummet eller bli fotograferade ombads de kontakta personalen på daghemmet eller examensarbetets skribenter vars kontaktuppgifter fanns i informationsbrevet. Alla barn fick vistas i rummet och bli fotograferade. Metoden Restorativa rummet prövades under en veckas tid. Under den tiden besökte 11 barngrupper rummet. Gruppernas storlek varierade mellan 1 till 4 barn. Prövningen av Restorativa rummet gjordes av examensarbetets skribenter Hanna Friman och Elin Uggeldahl.

En del av materialet bestod av självfotograferade naturbilder med olika färger och naturelement. I bakgrunden spelades en cd med olika fågellåten. Från början hade rummet inte något specifikt tema, men under processens gång då metoden prövades uppstod två delar, en blå och en grön. Den blåa delen föreställde havet, med stenar, snäckor och vatten. Den gröna delen föreställde skogen med växter, stenar, kottar och kvistar. Här kunde trädgårdsterapi genom blomskötsel med fördel ha tagits med. "Skogsdelen" kunde istället ha föreställt en trädgård. Det fanns dock inte möjlighet att ha med trädgårdsskötsel vid prövningstillfället.



Bild 1 Rummet före uppbyggandet



Bild 2 Rummet efter uppbyggandet



Bild 3 Gröna delen



Bild 4 Blåa delen

En av metoderna för att samla information om prövningen av metoden Restorativa rummet var observation. Observation som metod för insamlande av information ansågs mest relevant eftersom barnens vistelse i rummet måste dokumenteras. Observation innebär att observatörerna befinner sig längre eller kortare tid tillsammans med de som skall undersökas, observeras (Holme & Solvang 1997, s.110). Med hjälp av observation kan händelser och beteenden studeras i ett naturligt sammanhang och i samma stund det inträffar. Den främsta användningen av observation som undersökningsmetod är i samband med explorativa undersökningar (utforskande undersökningar), den kunskap man får i dessa undersökningar lägger grunden för vidare studier. (Patel & Davidson 1994, s. 74). Redan under observationen av barnens vistelse i rummet togs stöd i en blankett som senare användes vid intervjun med barnen. (se bilaga 2).

Det andra sättet för att samla information om Restorativa rummet skedde via intervju. I det här fallet intervjuades barnen som hade vistats i Restorativa rummet och som stöd hade en blankett med frågor utvecklats (se bilaga 2). Vid intervju eller samtal med barn skall en lugn plats väljas, där risken att bli avbruten är liten. Frågorna kan bestämmas i förväg men de skall mest fungera som ett hjälpmedel för att få intervjuerna att likna mer ett samtal. Det är viktigt att lyssna på vad barnet säger och ställa följdfrågorna därefter. Vissa barn vill helt enkelt inte svara och då skall man acceptera det. Barnen kan intervjuas i grupper med 2-3 barn eller också enskilt. Det är bra att känna till begränsningar i barnets verbala och kognitiva förmåga när man intervjuar. Barn kan också svara vad de tror att den vuxna vill höra. Barn kan ha olika föreställningar om saker, som kommer hemifrån eller t.ex. från personalen på daghemmet. Detta kan också påverka barnets svar. (Rubinstein Reich & Wesén 1986, s.60)

Eftersom metoden Restorativa rummet är tänkt som en arbetsmetod för personalen på daghem var det även av betydelse att få personalens åsikter om metoden. För detta utformades ett frågeformulär (se bilaga 3) med frågor kring metoden, material som användes, gruppstorlek samt användningen av metoden Restorativa rummet på daghem.

5.3 Prövning av Restorativa rummet

När metoden byggdes upp var tanken att skapa en intressant och bekväm atmosfär för barnen. Naturmaterialet som användes bestod av stenar, snäckor, kottar, kvistar, växter, vatten och naturbilder. Därutöver användes vaser, madrasser, filtar, kuddar, tyger, bord och stolar.



Bild 5 Material: stenar ,snäckor och vatten



Bild 6 Material: växter, kottar, kvistar



Bild 7 Material: naturbilder



Bild 8 Material: madrasser och kuddar

Barnen besökte rummet i grupper på 1-4 barn och befann sig i rummet i ungefär en halv timme. (25 fri vistelse +5 minuter intervju) Två barn besökte rummet enskilt. Sammansättningen av grupperna planerades tillsammans med barngruppens barträdgårdslärare innan rummet togs i bruk. Lugna och tysta barn blandades med livliga och ivriga barn. Barnen hämtades från den dagliga verksamheten till rummet och fördes tillbaka efter att vistelsen avslutats.

Innan barnen fick komma in i rummet berättades för dem att de skall få besöka ett rum. I rummet får man vara, titta, lyssna och känna. Inga vidare direktiv gavs eftersom barnens vistelse i rummet inte ville påverkas. För några barngrupper måste det förklaras, utan att uppmana eller försöka leda barnen, att rummet är en lugn plats. Ingen hade bett barnen att vara tysta, men för det mesta viskade de eller pratade lågmält. Personalen hade i förväg talat med barnen om det lugna rummet. Varje barngrupps vistelse i rummet observerades av skribenterna, dessutom var gruppens barträdgårdslärare med ett antal av gångerna.

Barnen tittade på alla föremål som fanns i rummet, allt de kunde ta i. De flesta barn blev fascinerade av vattendelen med stenarna och snäckorna och i varje grupp ville barnen sätta stenarna och snäckorna i vattnet. Skribenterna ville inte ingripa och styra barnens vistelse i rummet, men i några fall var det tvunget att avbryta vattenleken eftersom den blev för häftig. Vissa av barngrupperna började leka i rummet, ofta lekar förknippade med djur. De aktiva barnen lockade de tysta barnen till aktivitet medan de lugnare barnen dämpade de aktivare.

Barnens vistelse i rummet avslutades genom en kort intervju med barnen. De fick svara på frågorna: Vad tyckte ni om att vara i rummet? Och vad tyckte ni att var roligast?

5.4 Analys

I och med att metoden Restorativa rummet prövades genom att bygga upp ett naturligt rum är det viktigt att utvärdera både hur metoden fungerade samt hur rummet fungerade, material, storlek osv.

Utrymmet där metoden Restorativa rummet prövades gjordes bekvämt för barnen, de kunde krypa, ligga och gå på ett mjukt underlag. Barnen var mest intresserade av de saker de kunde ta i till exempel stenar, snäckor och vatten. Vattnet i rummet var det som mest fångade barnens intresse. Den gröna delen, med skog och stenar blev mindre uppmärksammas. Personalen tyckte att rummet var fint uppbyggt. Första intrycket av rummet var att det såg inbjudande ut, nästan sagolikt och magiskt. Personalen beskrev materialet i rummet som trevligt och varierande. Naturmaterialet; kottar, stenar och snäckor ansågs vara klassiska naturmaterial.



Bild 9 Barnens lek med vattnet



Bild 10 Barnen tittar på bilder

Det borde ha beaktats att allt material i rummet måste hålla barnens lekar. Vid provningstillfället användes t.ex. glasvaser till vattnet vilket inte var optimalt, eftersom det fanns risk att de skulle gå sönder. Även personalen var av den åsikten att annorlunda val av vattenkärl, till exempel kärl av plast skulle ha varit bättre.

Dessutom hade det inte beaktats att vatten kan klottna och väta ner tyger och golv. I rummet är det meningen att barnen skall få vistas i lugn och ro, utan att vuxna måste ingripa eller oroa sig för städning. Bilderna som fanns i rummet intresserade inte barnen till den mån som tänkts. Detta kan bero på att bilderna var för små och därför kunde större bilder, till exempel planscher ha använts. Växterna intresserade heller inte barnen, utan fanns mer som rekvisita. Personalen påpekade att mera olika sorters naturmaterial kunde användas, t.ex. mossor, något att dofta på, sand osv. I naturen finns en mängd olika saker som kan tas med och användas inomhus. Detta kan variera beroende på vilken årstid som pågår just då. I framtiden kan möjligen olika teman användas, till exempel vattentema, eller skogstema.

Naturmaterialet till det här rummet hämtades med av skribenterna, vilket här begränsade mängden av materialet.

Prövandet av metoden i form av ett naturligt rum fungerade, det var spännande för barnen att komma dit och få se och känna på olika saker. Flera av barnen ville komma till rummet på nytt och två av dem ville inte alls sluta leka. Det var endast ett av barnen som gav uttryck för att det inte vill komma till rummet på nytt. Barnen såg ut att trivas i rummet och var sällan sysslösa. Personalen beskrev att barnen alltid verkade väldigt ivriga och imponerade efter att de hade besökt rummet, som om de tyckte att det var väldigt spännande.

Enligt personalen var utrymmet där metoden Restorativa rummet prövades lite avlägsen och kunde ha varit närmare barnens egna utrymmen. Mera tid för användningen av rummet hade också behövts så att barnen spontant kunde ha valt rummet under fria lekstunder. Om rummet funnits i direkt kontakt med avdelningen som ett alternativ för fri lek skulle det enligt personalen antagligen användas av barnen dagligen. Rummet kunde ha fungerat bättre om man inte hade behövt avgränsa ett större rum. Personalen tyckte att barnen var lugna i rummet, men även efter vistelsen hade rummet lugnande effekter. Personerna som befann sig i rummet tillsammans med barnen ville inte påverka barnens vistelse i rummet genom att tala med varandra, så kommunikationen skedde via viskningar eller gester. Detta kan ha inverkat på barnens sätt att fungera och kommunicera med varandra i rummet.

Vid intervjun av barnen märktes att frågorna var för svåra. Barnen svarade kortfattat och fåordigt, och de vanligaste svaren var; kiva, roligt eller bra. Det blev tvunget att använda fler och mer beskrivande frågor. Detta gjorde att intervjun övergick i en samtalssituation. När frågor som till exempel; vad var det som var speciellt roligt? användes kunde barnen svara att "som att vara på en ö", "hittade fina stenar", "fotona var kiva", "allt var roligt", "tyckte speciellt mycket om en snäcka", "stenarna var roliga", "spindelnätet var kiva". Alla barn var ärliga i sina svar, t.ex. då det frågades vad de bäst tyckte om i rummet. En del av barnen behövde dock få höra olika alternativ på vad som kunde ha varit roligast. Därför måste följdfrågor hittas på samtidigt som barnen svarade. En del barn blev blyga vid intervjutillfället och ville inte svara. Eftersom frågorna inte fungerade på önskat sätt borde en annan metod ha använts vid intervjun.

När något behöver utvärderas kan barn göras mer delaktiga (Rubinstein Reich & Wesén 1986, s.68). I stället för att intervjua barnen kunde de till exempel ha fått rita om sin vistelse i rummet och sedan berättat om vad de ritat. Samtidigt skulle det ha antecknats

med exakta ord vad barnen berättade. Svaren hade blivit friare och det skulle ha varit lättare och mer avspänt för barnen att berätta om sin upplevelse i rummet.

Sättet att observera barnens vistelse i rummet kunde ha planerats bättre. Prövningen av metoden Restorativa rummet blev ett plötsligt beslut i och med att det var tvunget att få en bild av hur metoden kunde fungera i praktiken. Detta gjorde att en plan på vad som skulle observeras fattades. En noggrannare genomgång om vad som skulle ha observerats och på vilket sätt borde ha gjorts i god tid. Exempelvis: Var skulle observatörerna befinna sig? Hur skulle observationen genomföras? Hur skulle observatörerna förhålla sig till varandra och till barnen?

Personalen ombads utvärdera metoden Restorativa rummet med utgångspunkt i om metoden är användbar i arbetet på daghem. Personalen tyckte att daghemsverksamheten kunde ha användning av ett restorativt rum genom att det fungerar som avslappnande, och ger en paus i vardagen. Det är mycket ljud på daghemmet och det händer mycket hela tiden. Barnen är konstant omgivna av andra barn och vuxna. Många barn har långa dagar, ibland upp till tio timmar. Metoden Restorativa rummet skulle ge barnen möjlighet att stänga bort stress och oljud, vilket antagligen skulle ha en positiv inverkan.

Vid utvecklandet av metoden Restorativa rummet är det viktigt att ta i beaktande vad som är möjligt att förverkliga på daghem och på vilket sätt. Trädgårdsskötsel var ursprungligen tänkt som en del av metoden, men var i det här fallet inte möjligt att förverkliga. I framtida Restorativa rum kan trädgårdsterapi integreras som en del av metoden.

Eftersom metoden bygger på användningen av naturmaterial inomhus är det viktigt att ta allergier och astma i beaktande. Metoden skall gå att anpassa enligt behovet i barngruppen. Barn med nedsatt funktionsförmåga eller funktionshinder skall även kunna använda sig av rummet. Tillgänglighet måste beaktas i samband med planeringen för användningen av metoden.

Utvecklingsförslag för användningen av metoden är att uppmärksamma barnens sinnen. Tidigare i arbetet konstaterades att barnen upplever genom sinnen och därför kunde materialet bestå av mer varierande material som stimulerar barnens alla sinnen. I denna metod har mest syn, känsel och hörselsinne uppmärksamats. Vidare kunde metoden utvecklas så att Kaplan och Kaplans alla fyra kriterier om vad som gör naturen restorativ utnyttjas. I metoden Restorativa rummet har fokus lagts på första och tredje kriteriet. För

att möjliggöra den återhämtande effekten kunde bilderna som används vara större, så att de bättre kunde fånga barnets intresse.

Eftersom metoden skall fungera som resursförstärkande arbetssätt på daghem kunde naturmaterialet varieras i enlighet med daghemmets vardagliga rutiner. Om metoden används som ett bestående element i daghemmets vardag kunde teman som behandlas i daghemmet presenteras med hjälp av metoden. Till exempel årstider och människans olika kulturer. Att möjlighet till återhämtning finns är viktigt med tanke på resiliensförstärkande arbete på daghem. Genom att arbeta resiliensförstärkande och lära barnet ett sätt som medför bl.a. välmående, kan barnet lära sig att övervinna svåra eller stressfulla situationer och fortsätta utvecklas normalt.

Restorativa rummet är en metod vars målsättning är att fungera resursförstärkande och återhämtande. Genom observationerna av barnens vistelse i rummet kan konstateras att barnen tydligt var intresserade av materialet som fanns. Eftersom vistelsen i rummet var fri, gavs barnen möjlighet att använda den spontana uppmärksamheten. Detta bidrar till återhämtning.

Det går ändå inte att utvärdera ifall metoden fungerade återhämtande eller resursförstärkande eftersom detta är abstrakta och personliga skeenden som är svåra att bevisa. Inom ramarna för projektet Det resilienta barnet finns inte möjlighet att utveckla metoder var återhämtning kan mätas. På basen av de teorier som presenterats i detta examensarbete kan bara antas att metoden fungerar enligt målsättningen.

Metoden kunde vidare utvecklas genom att tillsammans med barnen gå ut i naturen, samla naturmaterial och fotografera naturen. Genom att barnen görs delaktiga vid uppbyggandet av metoden Restorativa rummet och själva får påverka materialvalet, får materialet en annan betydelse. Detta stöder ett resursförstärkande arbetssätt. Genom att barnen får använda platser de själva har skapat stöds barnets utveckling (Grahm m.fl. 1997, s. 87).

6 Avslutande diskussion

Målsättningen för projektet Det resilienta barnet är att utveckla metoder och material som kan användas i samband med resursförstärkande arbete inom daghemsverksamheten. Syftet med det här examensarbetet är att med hjälp av naturen skapa en metod som skall stärka barnets resiliens i dess vardag på daghem. Examensarbetets tema var en beställning från projektet eftersom tidigare arbeten inte behandlat temat miljö och natur. Arbetets frågeställningar är: Vilken inverkan kan naturens restorativa effekter ha på människan? Kan metoden Restorativa rummet fungera som stöd för resursförstärkande arbete på daghem?

Första frågeställningen besvaras i och med att arbetet lyfter fram teorier om naturens restorativa effekter. Det är dock inte bara den mentala hälsan som diskuteras utan även direkt fysiska effekter lyfts upp.

Arbetet resulterade i en metod: restorativa rummet som skall kunna användas vid resursförstärkande arbete. I examensarbetet redogörs för metodens uppbyggnad och prövningen av den på ett daghem. Metodens målsättning är: att fungera resursförstärkande och återhämtande samt ge barn möjlighet att uppleva natur inomhus. På basen av teorierna borde metoden Restorativa rummet fungera enligt målsättningen men vid prövningen av metoden kunde metodens återhämtande effekt inte bevisas. Dock uttryckte personalen på daghemmet att det finns användning av metoden Restorativa rummet och att den med fördel kunde användas i den dagliga verksamheten. Därför kan den andra frågeställningen besvaras, metoden Restorativa rummet kan fungera som stöd för resursförstärkande arbete på daghem. Examensarbetets syfte besvaras också eftersom natur utgör en central del i metoden som har utvecklats för att stärka barnets resiliens.

Det finns mycket litteratur kring naturens inverkan på människans hälsa. Avgränsningen i detta arbete redogör för naturens restorativa effekter och positiva inverkan på människans mentala hälsa. Projektet Det resilienta barnets målgrupp är femåringar och metoden är utvecklad i enlighet med detta. Forskning och litteratur behandlar ändå inte naturens inverkan på barnet i den utsträckning som önskats. På basen av detta har i arbetet gjorts antaganden att det som för vuxna fungerar återhämtande även fungerar likadant för barn.

Det här året skrevs två examensarbeten inom ramarna för temat miljö och natur. Eftersom tidigare arbeten inom projektet Det resilienta barnet inte har behandlat temat natur utgör

dessa arbeten en grund för fortsatt utveckling. Dessa två arbeten har samma teoretiska utgångspunkt, och ett utvecklingsförslag är att i framtiden kombinera arbetenas metoder och vidare utveckla dem till en fungerande helhet. Vidare för att få ett bredare perspektiv på naturens betydelse för människan och barnet kunde andra synvinklar tas in. Detta skulle möjliggöra mångprofessionellt arbete inom projektet.

Källförteckning

- Borge, A. I. H. (2005). *Resiliens. Risk och sund utveckling*. Lund: Studentlitteratur.
- Ellneby, Y. (2007). *Barns rätt att utvecklas*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Evans, G. W., Wells, N. M. (2003). Nearby Nature a Buffer of Life Stress Among Rural Children. *Environment and Behavior*, Vol.35 No.3.
- Grahn, P., Mårtensson, F., Lindblad, B., Nilsson, P., Ekman, A. (1997). *Ute på dagis. Hur använder barn daghemsgården? Utformningen av daghemsgården och dess betydelse för lek, motorik och koncentrationsförmåga*. Hässleholm: Norra Skåne Offset
- Grahn, P., Ottosson, Å. 2010. *Alnarpsmetoden, trädgårdsterapi. Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Lettland: Livonia Print.
- Green Care Finland Ry
<http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko> (hämtat 19.9.2011)
- Hartig, T. (2005). Teorier om restaurativa miljöer. Förr, nu och i framtiden. Ur: Küller, M., Johansson, M. (2005). *Svensk miljöpsykologi*. Lund: studentlitteratur.
- Herrman, H., Stewart, D.E., Diaz-Gradados, N., Berger, E.L., Jackson, B. och Yuen, T. (2011). What is Resilience. *The Canadian Journal of Psychiatry*, Vol 56, No 5, May 2011.
<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=d8fbf3ea-7dad-459c-aa43-532a6825a4be%40sessionmgr13&vid=7&hid=21> (hämtat 23.9.2011)
- Holme, I.M., Solvang, B.K. (1997). *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Jensen L. E., Mårtensson, F., Söderström, M., Öhman, J. (2011). *Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang*. Bromma: CM Guppen AB.
- Jensen E. (2008). *Gå ut min själ. Forskningsöversikt om hälsoeffekter av utevistelser i närnatur*. Statens folkhälsoinstitut 2008:10. Stockholm: Strömberg.
- Kaplan, R., Kaplan, S. (1989). *The Experience of nature. A Psychological perspective*. New York: Cambridge University press.

http://www.google.com/books?hl=sv&lr=&id=7l80AAAAIAAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=Stephen+Kaplan&ots=TmQ_UGobld&sig=wppNoDuyE0J1hcge5UPeVU1X-_A#v=onepage&q&f=false (hämtat: 10.3.2011)

Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., St Leger, L. (2005). *Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion for populations*. Health Promotion International, Vol. 21 No. 1. <http://heapro.oxfordjournals.org/content/21/1/45.full.pdf+html> (hämtat: 12.1.2011)

Naturvårdverket. (2006). *Naturen som kraftkälla. Om hur och varför naturen påverkar hälsan*. Rapport. Västerås: Edita Västra Aros.

Nilsson, K., Sangster, M., Gallis, C., Hartig, T., Vries, S., Seeland, K., Schipperijn, J. (red.). (2011). *Forest, Trees and Human Health*. London: Springer

Patel, R., Davidson, B. (1994). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Rubinstein Reich, L., Wesén, B. (1986). *Observera mera!* Lund: Studentlitteratur.

Ulrich, R. S. (2002). *Health Benefits of Gardens in Hospitals*. Paper for conference, *Plants for People*. International Exhibition Floriade 2002. <http://greenplantsforgreenbuildings.org/attachments/contentmanagers/25/HealthSettingsUlrich.pdf> (hämtat 25.1.2011)



Bilaga 1

Hei kaikki vanhemmat!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa AMK Noviasta, Turusta, Hanna Friman ja Elin Uggeldahl. Kirjoitamme parhaillaan lopputyötä, aiheena ympäristö ja luonto. Olemme päättäneet lukemamme teorian perusteella rakentaa restoratiivisen huoneen. Lähtökohtana on jälleenrakentava ja parantava vaikutus, jota käsite restoratiivinenkin tarkoittaa. Ajatuksena on että huonetta voisi käyttää lasten psyykkistä vastustuskykyä vahvistavassa työssä (eng. resilience). Resilienssi, eli lapsen psyykkinen vastustuskyky tarkoittaa että lapset, jotka kokevat riskitilanteita ja kriisejä elämässään kuitenkin selviävät ja kehittyvät hyvin. Oleskelemalla huoneessa lapsi voi rauhoittua, rentoutua ja kerätä voimia, mikä puolestaan voi ennaltaehkäistä stressiä ja vaikuttaa myönteisesti lapsen hyvinvointiin.

Haluamme kokeilla ideaamme rakentamalla restoratiivisen huoneen päiväkotiin, jotta saamme tietää kiinnostaako kyseinen huone lapsia. Viikolla 21 testaamme huonetta päiväkodissa, jossa se on koko viikon käytettävissä. Ajatuksena on että lapset voivat kokea luonnon myös sisällä ja siksi huone sisältää luontokuvia, luonnonääniä ja esineitä luonnosta esim. kiviä, käpyjä, kasveja ja vettä.

Haluamme mielellämme tietää lasten mielipiteen huoneesta, mitä mieltä he olivat siitä ja miltä siellä tuntui olla. Tulemme valokuvaamaan huonetta eri tilanteissa ja toivomme että saamme kuvata sitä myös teidän lapsenne ollessa siellä. Tulemme käyttämään kuvia lopputyössämme.

Jos te ette halua että lastanne kuvataan tai haastatellaan, ilmoittakaa siitä Fiskarna - ryhmän henkilökunnalle tai Hanna Frimanille, joka suorittaa harjoitteluaan kyseisessä ryhmässä. Myös vanhemmilla on mahdollisuus tutustua huoneeseen. Vastaamme mielellämme kysymyksiin!

Hanna Friman hanna.friman@novia.fi

Elin Uggeldahl elin.uggeldahl@novia.fi

Turku 10.5.2011



Prövning av Restorativa rummet

Materialalets namn: _____

Materialets utvecklare: _____

Materialets målsättning: _____

Person/personer som provade materialet: _____

Antal barn som deltog: _____

Datum då materialet provades: __/__ 2011

OBSERVATION AV UTFÖRANDET:

- ❖ Beskriv utförandet i fri form samt dina iakttagelser av hur materialet fungerade i relation till materialets målsättning

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

FRÅGOR TILL BARNEN:**Materialets målsättning**

- ❖ Vad tyckte du om rummet?

- ❖ Hur kändes det att vara där?



Utvärdering av det restaurativa rummet

Personalen

Namn: _____

Datum för utvärdering: ____/____ 2011

Materialets utvecklare: _____

Materialets
målsättning: _____

UTVÄRDERING AV UTFÖRANDET:

- ❖ Vad tyckte du om rummet? (utseende, material, plats)

[illegible]

- ❖ Fungerade rummet som ett avslappnings- och återhämtningsrum? Varför?

[illegible]

Om rummet inte fungerade enligt målsättningen, varför inte?

❖ Berättade barnet om rummet? Hur? På vilket sätt?

Märktes det någon annan skillnad på barnet? Annat du vill kommentera?

❖ På vilket sätt kunde man ha användning för ett restorativt rum på dagis? Varför?

Varför inte?

❖ Annat du vill kommentera? Har du utvecklingsförslag?